



LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

nach einem langen Sommer melden wir uns wieder bei Ihnen, mit den Daten für unsere in 2019 stattfindenden Fortbildungswochenenden für einweisende Ärzte und Psychotherapeuten sowie mit diversen Berichten aus unserer klinischen Praxis. Mit dem Newsletter versuche ich in regelmäßigen Abständen, Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Arbeit zu geben, damit Sie nachvollziehen können, was die Patienten bei uns erwartet.



Herzliche Grüße

Sei kein anderer,
wenn Du du selbst
sein kannst.

Paracelsus

SELBSTMITGEFÜHL

Für eine gute Selbstfürsorge, die nachhaltig wirken soll, reicht es nicht aus, hierfür allein rationale Gründe zu haben. Vielmehr müssen wir in der Lage sein, Selbstmitgefühl zu entwickeln. Dass Empathie – also die Fähigkeit, sich in andere hinein zu versetzen – trainierbar ist, wissen Menschen seit einigen Tausend Jahren, und dieses Training ist essentieller Bestandteil etlicher spiritueller Wege. Wissenschaftlich konnte gezeigt werden, dass Mitgefühl das Belohnungssystem aktiviert und den Menschen froh, offen und warmherzig werden lässt – ganz im Gegenteil zum Selbstmitleid, das den eigenen Organismus unter Stress setzt. Mitgefühl lässt sich also entwickeln, z. B. durch tägliches Training. Tania Singer, Direktorin der Abteilung für Soziale Neurowissenschaft am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, konnte durch ihre Forschung nach-

weisen, mit welchen einfachen Mitteln dies funktioniert: Wenn man drei Monate lang jeden Tag einige Minuten das Gespräch mit einem Mitmenschen sucht und dabei über persönliche und emotionale Themen spricht, dann stellt sich das Nervensystem schon in Erwartung der nächsten Gesprächssituation in eine positive, ausgeglichene und aufnahmebereite Situation um. Die gesundheitlichen Aspekte sind deutlich nachweisbar; psychisch erleben wir ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und sozialer Unterstützung, das einen ganz wichtigen Resilienzfaktor darstellt.

Was aber nun ist Selbstmitgefühl? Selbstmitgefühl bedeutet, die eigene Person mit einem freundlichen und wohlwollenden Blick zu betrachten und vorhandene Zweifel, Nöte, Krisen und Schwächen nicht zu kritisieren und zu verurteilen, sondern stattdessen anzuneh-

men und Verständnis hierfür aufzubringen. Denn Selbstkritik und -verurteilung erhöhen nur den Druck und Stress. Eine veränderte Haltung, mit der wir anerkennen, dass wir eben nicht vollkommen sind und Fehler und Schwachpunkte haben, hilft uns, aus der Spirale der Selbstabwertung zu entkommen. Ziel ist, sich selber anzunehmen, mit der Überzeugung, dass jeder von uns seine Begrenzungen hat und dies zu unserem Mensch-Sein und dem normalen Leben dazugehört. Selbstmitgefühl stärkt die Widerstandskraft, weil es dazu führt, dass wir uns mit anderen verbunden und nicht als isoliert erleben. Wer sein Selbstmitgefühl trainiert, ist psychisch gesünder, weniger depressiv, weniger ängstlich, weniger perfektionistisch und hat weniger schlechte Gefühle. Insgesamt steigt die Lebenszufriedenheit. Wenn das alles mal kein Grund ist, sofort mit dem Üben anzufangen!

MEDIKAMENTE BEI DEPRESSION?

Ein Thema, welches uns sehr beschäftigt, ist die Häufigkeit, mit der Depressionen medikamentös behandelt werden, oft als einzige Therapiemaßnahme.

Zwar stellen Antidepressiva eine wichtige Säule in der Behandlung von Depressionen dar; jedoch sollten sie nicht ohne eine gleichzeitig angebotene Psychotherapie gegeben werden. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass Psychotherapie hinsichtlich ihrer Wirksamkeit genauso gut abschneidet wie die Gabe von Antidepressiva. Der Unterschied ist, dass statistisch gesehen die psychotherapeutische Behandlung sehr viel nachhaltiger wirkt und es seltener zu einem Wiederauftreten von depressiven Zuständen kommt als mit medikamentöser Behandlung allein. Hinzu kommt, dass Absetzphänomene wie Angst, Unruhe oder Niedergeschlagenheit schnell zu einer Verlängerung der medikamentösen Behandlung führen. Gerade ältere Patienten haben oft keine Chance, von den verschiedenen Psychopharmaka wieder loszukommen.

In der Psychosomatischen Privatlinik Bad Grönenbach behandeln wir Menschen mit Depressionen mit einer Vielzahl von psycho-, körper-, kreativ- und/oder traumatherapeutischen Ansätzen. Medikamente werden nur dann gegeben, wenn sich psychotherapeutisch kein Zugang finden lässt. Davor aber gibt es eine Vielzahl von Behandlungsansätzen, mit denen wir zunächst in sanfter und achtsamer Weise versuchen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Selbstwirksamkeit der erkrankten Person zu stärken. Bei Patienten, die mit einer mehrfachen oder langjährigen Psychopharmakobehandlung zu uns kommen, überprüfen wir die Medikation und „entrümpeln“ sie. Oft ist dies auch eine sehr günstige Gelegenheit, unter stationären Bedingungen einen Absetz- oder Auslassversuch zu unternehmen oder (einzelne) Medikamente umzusetzen. Hierbei hilft die langjährige Expertise unserer Oberärztin Dr. Sandra Hoppstock, die in Kaufbeuren lange mit Prof. Eckermann zusammengearbeitet hat. ■



FORTBILDUNGSWOCHENENDEN FÜR EINWEISENDE ÄRZTE UND PSYCHOTHERAPEUTEN – WAS IST DAS?

Zweimal im Jahr bieten wir Ihnen an einem Wochenende – genauer von Freitagabend bis Samstag 16:00 Uhr – die Möglichkeit, unsere Klinik kennenzulernen. Ich stelle Ihnen unser Konzept vor, ebenso wie unser Verständnis von Krise, Krankheit und Bewältigung. Besonders unser Ansatz der „Individuellen Psychotherapie“, bei der wir für jeden Einzelnen mit den unterschiedlichen Methoden und Zugängen einen eigenen Weg in der Behandlung suchen sowie unsere Angebote der „Vertieften Erfahrungen“, mit denen wir Räume schaffen, in denen Kreativität, Selbstwirksamkeit und Lebenskraft entste-

hen, werden erläutert. Sie lernen das Haus nicht nur während des Rundgangs kennen, sondern können ganz praktisch selbst einige der nonverbalen therapeutischen Angebote ausprobieren. Am Abend gibt es bei leckerem Essen die Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen und Austausch.

Die bisherigen Rückmeldungen bestärken uns: Alleine die anderthalb Tage werden häufig als entspannend und belebend erfahren. Es würde mich sehr freuen, wenn Sie die Gelegenheit nutzen und wir uns persönlich kennenlernen können. Sie sind herzlich willkommen! ■



NEUES ANGEBOT DER PSYCHOSOMATISCHEN PRIVATKLINIK BAD GRÖNENBACH: SANFTES YOGA

Wir freuen uns sehr, Ihnen ein neues Angebot vorstellen zu können. Ab sofort bieten wir morgens und abends sanftes Yoga an – eine wunderbare Verbindung von Yoga, Atmung und Achtsamkeit. Dieses Angebot gilt sowohl für unsere Patiententinnen und Patienten als auch für unsere Mitarbeiterin-

nen und Mitarbeiter. Über die gesundheitsfördernde Wirkung von Yoga gibt es bereits viele Studien. Unser Team profitiert ab sofort von der Weichheit und Klarheit, in die uns diese Übungen versetzen. ■



Bleiben Sie mit uns in Kontakt und folgen Sie uns!
psychosomatische-privatlinik.eu



Impressum

Hrsg.: Psychosomatische Privatlinik Bad Grönenbach GmbH,
Am Schloßberg 6, 87730 Bad Grönenbach
Telefon: +49 (0)8334 394-0
Mail: info@psychosomatische-privatlinik.eu
Web: psychosomatische-privatlinik.eu
Redaktion: Dr. J. v. Wahlert, R. Greiner
Konzept/Realisierung: Heiligenfeld GmbH, C. Lang, S. Bünner
Fotos: Heiligenfeld GmbH, fotolia.de

Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge nicht unbedingt die Meinung der Psychosomatischen Privatlinik Bad Grönenbach GmbH wiedergeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr, es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.